



健康ライフ

# 「花粉症」

花粉症は治せる! ~根本から改善する「舌下免疫療法」の効果は~



## 鼻水対策に、鼻うがい ペットの毛にも注意

2月から4月はスギ花粉シーズンの真っ最中。花粉症の症状に悩まされている人は多いのではないのでしょうか？そこで、花粉症治療の第一人者である日本医科大学付属病院の大久保公裕さんに、花粉症の正しい知識や最新治療について教えていただきました。



Adviser

日本医科大学付属病院耳鼻咽喉科・頭頸部外科 部長  
同大学耳鼻咽喉科学講座主任教授

大久保 公裕さん

1984年、日本医科大学医学部卒業。88年同大学大学院（耳鼻咽喉科）を修了後、米国立衛生研究所（NIH）に留学。日本医科大学医学部講師、准教授を経て、2010年より教授。舌下免疫療法の研究・開発にあたり、全国に先駆けて導入している。『花粉症は治せる！ 舌下免疫療法がわかる本』（日本経済新聞出版社）など著書多数。

### 花粉症を引き起こす植物は約60種類も

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が原因で生じる季節性アレルギー性鼻炎です。原因となる植物は約60種類あるといわれていますが、約70%はスギ花粉によるものと推察されています。

というのも、日本はスギ林の面積が大きく、国土の約12%を占めているからです。スギ花粉のサイズは極めて小さく、強い風が吹けば数十km先まで飛びます。そのため、飛散量がピークとなる2月から4月にかけては、空気とともにたくさんのスギ花粉を吸い込むことになってしまうのです。

呼吸によって鼻に吸い込まれた花粉は、鼻の奥にある鼻腔の粘膜に付着します。スギ花粉そのものは体にとって害はないのですが、鼻の粘膜から浸透したスギ花粉のアレルゲンは、外界の異物を認識

する機能を持つ細胞（マクロファージ）によって、「排除すべき外敵」とみなされ、敵対するIgE抗体を作らせるよう指示します。さらにスギ花粉が多く飛び始めると、体内のさまざまな免疫細胞が花粉のアレルゲンと闘うための準備を始めます。その結果、花粉を洗い流そうと鼻水がたくさん出るといった、さまざまなアレルギー症状が引き起こされるのです。

### 花粉症を発症する人とは

発症の要因としては、喘息やアトピーなどのアレルギーを抱えていたり、両親のどちらかが花粉症などの体質や遺伝もあります。そのような要因がある人が必ず花粉症を引き起こすわけではなく、反対にそうした要因がなくても花粉症を発症する人も多くいます。どういう人が花粉症になりやすいのか、ということはまだはっきりと分かっていません。

## 最新治療「舌下免疫療法」とは

毎年この時期はいつも頭がボーッとして仕事に集中できない、外出するのも億劫で引きこもりがちになってしまうなど、仕事や日常生活に支障をきたしている人は少なくありません。

もし根本から花粉症を改善することを望むのであれば、注目したいのが2014年10月に保険適用となった「舌下免疫療法」です。

原因物質であるスギ花粉のアレルゲンを少量、体に与え続けることで、「スギ花粉は体に危険なものではない」ということを体内の免疫システムに認識させ、花粉に対して過度のアレルギー反応を引き起こさせないようにする治療法です。

具体的には、スギ花粉のアレルゲンを含む薬液を舌の裏にたらし投与します。治療の主なポイントとして、以下のようなことが挙げられます。

- 症状が出る2〜3ヵ月前から治療を始める
- 毎日少しずつ、決められた量を投与する
- 2〜5年ほど治療を続けて経過観察する

多くの臨床結果から安全性や効果が認められており、舌下免疫療法を受ける患者の数も年々増加し、現在は10万人近くにおよびます。

来シーズンに向けて舌下免疫療法を検討したい人は、今シーズン花粉症が治まってきた段階で、医師に相談するのがお勧めです。なお、治療費は3割負担の場合、あくまでも目安ですが1ヵ月約2,000円、年間約24,000円になります。

花粉症の予防・改善のためにはセルフケアも欠かせません。花粉が体に入るのをできるだけシャツ

## 「交差反応」に要注意！ 食べ物に反応することもある

花粉症の人は、食べ物にも反応するようになることがあります。果物や生野菜を食べた後、数分以内に唇、舌、口の中やのどにかゆみやしびれ、むくみなどが表れるというもの（口腔アレルギー症候群）です。これは、「交差反応」といわれます。果物・生野菜が持つ成分に、花粉のアレルゲンに似た構造のものがあると起こる反応です。交差反応が報告されている果物・生野菜には、トマト、リンゴ、桃、メロン、スイカなどがあります。

トアウトするよう、マスクやメガネ、帽子を着用、花粉が付着しやすいウールのコートなどは避ける、といったことに気を付けてください。

## 鼻うがいも効果的！

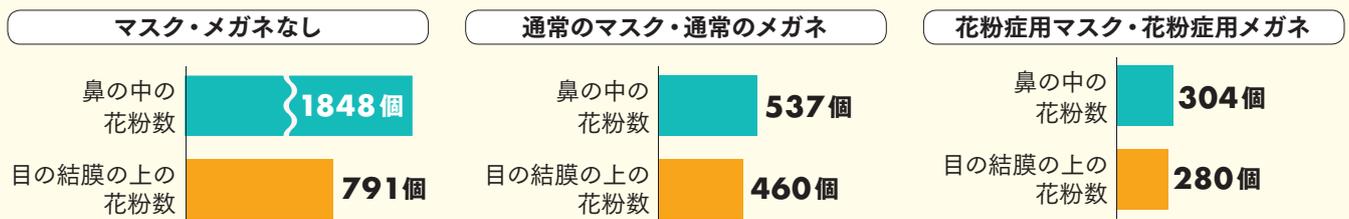
また、意外に盲点なのが室内飼いのペットです。散歩などで外に出たときに花粉が毛に付着し、そのまま室内に持ち込まれている場合があります。ペットの出入りの際にも毛についた花粉をしっかり払うようにするなど、対策を心がけましょう。

鼻水などの症状がひどい場合は、20〜30℃くらいの生理食塩水（500ml程度のぬるま湯に小さじすりきり1杯弱の食塩を溶かしたもの。薬局でも購入できる）で鼻うがいをするのも効果的です。

方法は、生理食塩水をペットボトルなどの口まで注ぎ、片方の鼻の穴に当てて「あー」と声を出しながら注ぎ込みます。次にもう一方の鼻も同様に行い、その後軽く鼻をかみます。粘膜に付着した花粉をはじめ、刺激の原因となる炎症性の物質も除去することができます。

## マスクとメガネの効果

花粉症用のマスクを使うと吸い込む花粉の量を6分の1に、花粉症用のメガネで3分の1に減らせる。理想は花粉をしっかりガードするもの。マスクは立体的ですき間が少ないもので素材は不織布、使い捨てがよい。



※大久保先生の取材に基づき作成

詳しくはwebもご覧ください <https://www.karadacare-navi.com/life/04/>

